

# HÄHNCHEN-LAUCH CURRY MIT ANANAS

Ananas im herzhaften Essen ist ja eine absolute Geschmackssache – ich bin auch immer wieder hin und her gerissen, aber in der richtigen Kombination finde ich das Ganze ziemlich lecker! Diesmal habe ich ein leckeres Hähnchen-Lauch Curry mit Ananas und Kichererbsen gezaubert. Das ist ganz flott gemacht, mit der Schärfe kann man nach Lust und Laune variieren und die Reste lassen sich am nächsten Tag wunderbar ins Büro mitnehmen.



## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilet

200g Ananas (küchenfertig geschält)

1/2 Lauch

1 Dose Kichererbsen (260g Abtropfgewicht)

etwas Erdnussöl

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkuma

1 Prise Chilipulver

1/2 Zwiebel

100g (fettarmer) Joghurt

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Lauch in dünne Scheiben und die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hähnchenbrustfilets ebenfalls klein schneiden.

Das Öl in einer ausreichend großen, unbeschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Die Zwiebel und den Lauch dazu geben, alles mit Currypulver und Kurkuma würzen und mit 1/4 L Wasser ablöschen. Alles aufkochen, kurz köcheln lassen und dann die Hitze reduzieren.

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließend Wasser abspülen. Die Kichererbsen und die Ananas unter das Curry mengen und noch 3-4 Minuten ziehen lassen. Den Joghurt einrühren und alles mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken.

Das Hähnchen-Lauch Curry mit Ananas auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

